



Bioladen Momo

Hans- Böckler- Strasse 1
 Telefon: 0228 - 46 27 65
 Thekenfon: - 54 90 73
 Fax: - 97 20 695
 www.bioladen-momo.de

in 53225 Bonn - Beuel
 Abofon: - 54 90 70
 Abofax - 54 90 72
 Metzger shop-in-shop - 47 83 39
 momonaturkost@vollbio.de

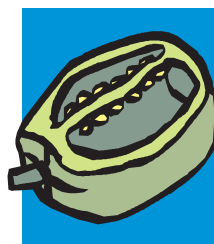
30. Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Salat		x	x	x	Demeter, regional
Zucchini, Brokkoli, Paprika, Pepperoni, Tomaten...		xxx	xxx	xxxxx	diverse, regional
Möhren	x	x	x	x	diverse, regional
Zwiebelbund	x	x	x	x	Demeter, regional
Knoblauch		-	-	x	Demeter, regional
Pfirsiche	x		x	x	EU, Frankreich
Bananen	x		-	x	EU, Dom.Rep.
Wassermelone	x		x	x	EU, Spanien
Grapefruit Rot	-		-	x	EU, Frankreich
Zitronen	x		-	x	CAAE, Spanien

100% aus kontrolliert biologischem Anbau / weitgehend und relativ nach Haltbarkeit geordnet / Ersatz- bzw. Zusatzprodukte möglich

Gegrillte Feta-Tomaten Päckchen

250 g Schaffeta
 2 Tomaten
 1 Bd. Basilikum
 1 kl.Zwiebel bzw. 1/2 Bund
 1 Knoblauchzehe
 Meersalz & Mühlenpfeffer
 Olivenöl



Schaffeta und Tomaten in Scheiben schneiden.
 Ca. 15 Basilikumblätter waschen und mit einer Schere in Streifen schneiden. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden. 4 große Stücke Alufolie doppelt legen und darauf gefächert Käse, Zwiebeln, Tomaten und Basilikum anrichten. Den Knoblauch darüber pressen, salzen und pfeffern, wenig Olivenöl darüber träufeln. Die Folien um die Füllung wickeln, zum Abschluss die seitlichen Enden sehr gut verschließen.
 Päckchen auf den Grill legen und ca. 10 Minuten grillen, bis der Käse richtig zerlaufen ist. Päckchen öffnen und direkt aus der Folie mit frischem Baguette essen.

Dazu unsere Weinempfehlung:
 Retsina weiß, Weingut Papakonstantinou, leichter Harzton, fruchtig ausgeglichen oder Cabernet Sauvignon rot, Jacques Frelin, ausgeprägt fruchtiger, duftiger Wein mit feinen Tanninen

Buntes Gemüse mit Mozzarella

80 g Butter & Kräuter der Provence
 800 g Gemüse, in Scheiben oder geviertelt:
 Zucchini, Tomaten, Brokkoli, Paprika...
 250 g Mozzarella, in Scheiben
 2 TL Rosmarin
 Meersalz & Mühlenpfeffer

Die Butter & Kräuter in einem Töpfchen schmelzen.
 8 Streifen Alufolie (je 2-Hand-breit) zuschneiden, die Ränder hochklappen und zu Nestern formen.
 Zucchini, Tomaten, Mozzarella und Rosmarin darauf verteilen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und die Butter darüber träufeln. Die Päckchen auf dem heißen Holzkohलगrill oder unter dem Backofengrill 10-12 Minuten grillen. Das geht natürlich auch im Ofen.

Karottenkaviar

700 g Karotten
 1 Msp Chilipulver
 2 EL Zitronensaft
 2 EL Kapern zum garnieren
 2 Knoblauchzehen
 1/2 TL Meersalz
 1 TL Kümmel
 4 EL Olivenöl
 einige Oliven zum garnieren

Die Karotten dünn schälen, in Stücke schneiden und mit wenig Wasser 20 Minuten kochen. Mit dem Pürierstab zu einem Püree zerkleinern. Alle weiteren Zutaten hinzufügen und über Nacht ziehen lassen. Mit den Kapern, den Oliven und etwas Olivenöl garnieren und auf einem schönem Teller servieren. Als Vorspeise mit Fladenbrot genießen

“Schopska”, Salat aus Kroatien

5-8 Tomaten
 1 Gurke
 2-3 Paprikaschoten
 1 Zwiebel
 1-2 Pepperoni
 2-3 Knoblauchzehen
 1 Zweig Rosmarin
 2-3 Zweige Dill
 1 Zitrone
 150 g Schafskäse
 Meersalz & Mühlenpfeffer



Tomaten, Gurke, Paprikaschoten und Zwiebel würfeln.
 Die Pepperoni in feine Ringe schneiden, Knoblauchzehen und die Kräuter fein hacken.
 Die Zitrone auspressen, den Schafskäse würfeln und mit allen Zutaten mischen.
 1 bis 2 Stunden ziehen lassen.
 Schmeckt gut zu Brot oder gebackenen Kartoffeln.